



Póngase al día con la salud oral

Descubrir el efecto del estrés en la salud oral

El estrés es una reacción a una demanda física, psicológica o emocional. Todo el mundo ha sentido estrés en un momento u otro. Un poco de estrés es bueno porque nos obliga a hacer cosas que son desafiantes y satisfacen las demandas de la vida diaria. Sin embargo, demasiado estrés no es bueno y puede tener efectos negativos a corto y largo plazo en nuestra salud en general y en nuestra salud oral.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe cómo el estrés afecta la salud oral y ofrece consejos para ayudar al personal de Head Start a manejar el estrés.



¡El estrés también afecta la salud oral!

El estrés a largo plazo puede causar problemas en la boca, los dientes y las encías. Entre estos problemas pueden estar:

- **Llagas alrededor o dentro de la boca.** Las aftas son pequeñas manchas con centros blancos o grisáceos rodeados de bordes rojos dentro de la boca que pueden provocar dolor al masticar o hablar. Las aftas no son contagiosas. El herpes labial (conocido también como ampollas febriles) es doloroso, está lleno de líquido y la mayoría de las veces aparece fuera de la boca, cerca de los labios o sobre estos. El herpes labial se puede contagiar fácilmente a otras personas. No se deben compartir los utensilios o bebidas ni tampoco llevarse la mano a la boca y luego tocar otras cosas.
- **Apretar y hacer rechinar los dientes.** El estrés puede hacer que uno apriete y haga rechinar los dientes. Apretar o juntar con fuerza los dientes superiores e inferiores ocurre sobre todo durante las horas de vigilia. El rechinamiento es más común durante el sueño y ocurre cuando uno frota los dientes superiores e inferiores entre sí. Apretar y hacer rechinar los dientes puede desgastarlos o astillarlos, provocar dolor en la mandíbula y tensar los músculos de la cara.
- **Caries dental y enfermedad de las encías.** En algunos casos, las personas con estrés adoptan comportamientos poco saludables, como comer alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar durante todo el día o saltarse el cepillado y el uso de hilo dental, lo que puede hacer que aumente el riesgo de enfermedades orales. Para combatir el estrés, algunas personas consumen alcohol, productos de tabaco o drogas, lo que también hace que aumente su riesgo de tener enfermedades orales.

Consejos para ayudar al personal de Head Start a manejar el estrés

- **Coma alimentos saludables.** Comer alimentos saludables—como verduras, frutas, granos integrales y proteínas magras—lo ayuda a sentirse bien y también puede ayudar a controlar su estado de ánimo. Saltarse las comidas no es bueno y puede ponerlo de mal humor, lo que puede llevar a que tenga más estrés.
- **Cuide su boca.** Si usted aprieta o hace rechinar los dientes, pregúntele a su dentista si puede usar un protector de mordida para prevenir daños en los dientes, dolor en la mandíbula y dolor en los músculos faciales. Su dentista también puede recomendar medicamentos de venta libre o recetarle medicamentos para tratar las llagas en la boca y reducir el dolor que estas causan.
- **Siga un tratamiento para hábitos poco saludables.** Los expertos en salud conductual y otros profesionales de la salud pueden ayudarlo a cambiar sus hábitos poco saludables y encontrar mejores formas de lidiar con el estrés. Si está adoptando comportamientos poco saludables para reducir el estrés, pídale una remisión a su médico, dentista u otro profesional de la salud o a un amigo de confianza.
- **Practique técnicas de relajación.** Para combatir el estrés, es clave activar la respuesta de relajación natural del cuerpo. Puede hacerlo practicando la atención plena, respirando profundamente, meditando y haciendo ejercicio. Estas actividades pueden ayudar a aumentar su energía y mejorar su estado de ánimo y su salud mental y física, incluida su salud oral.
- **Hable con amigos, familiares y compañeros de trabajo.** Hablar sobre las cosas que le molestan con amigos, familiares y compañeros de trabajo es una de las mejores maneras de manejar el estrés. Las conversaciones cara a cara o por teléfono son más recomendables que enviar mensajes de texto o usar las redes sociales para comunicarse. Converse sobre lo que está sucediendo y escuche los puntos de vista de otras personas, esto puede darle ideas sobre cómo manejar el estrés.



Consulte los recursos producidos por el Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad para obtener más información destinada al personal de Head Start y a los padres para ayudar a controlar el [estrés](#) y apoyar el [bienestar social y emocional](#).

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety